



給食だより

急に雨が降ったり、ジメジメとした蝦夷梅雨も落ち着き、いよいよ本格的な「夏」到来です。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめに水分を摂るよう心がけましょう。

めん類は具たくさんにしましょう

暑い日が続くと食事が、めん類だけになりがちではありませんか？でも、おかずを食べないとたんぱく質やビタミンが不足して、夏バテの原因になります。

めん類に野菜やハム、卵などを加えると栄養バランスが整います。



食欲がわかない時のひと工夫

食欲がわかない時は香辛料やかんきつ類、酢などを使うと、食欲増進につながります。旬の夏野菜を使ったカレーライスや、ハンサンスーなどの酢の物はいかがですか。



やってみよう！とうもろこしの皮むき

とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはどうでしょうか。皮むきの後は、皮やひげ、粒（実）を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。茹でるのが大変。とうもろこしを茹でる大きな鍋もないし、どのくらい茹でるかわからないですよね。そんな時は、電子レンジを活用しましょう。皮を2枚ほど残してむき、水にくぐらせてからラップをし、500wで5分ほどが目安（1本の場合）。取り出すときは熱いので気をつけてください。2本同時の場合は、500wで10分です。



保育園の給食レシピ

（ハンサンスー）

（作り方）

- ① 人参は千切りにし茹でて、冷やし水切りしておく。
- ② きゅうり・ハムも同様。家庭では生でもOK。
- ③ 春雨は袋に表示してある茹で時間に合わせて茹でて、3cmほどの長さに切る。
- ④ ボウルに★の材料を入れ混ぜ合わせ、①～③を加え、まんべんなく混ぜ合わせる。



（材料 こども1人分）

春雨	4g
きゅうり	12g
人参	4g
ロースハム	4g
★砂糖	1.5g
★醤油	1.6g
★酢	0.6g
★ごま油	0.4g